

スケジュール

100

close

スケジュール

close

pilatesK		シーナナ青森		【 01/17 ~ 01/24 】				スケジュール		2025/12/14	更新						
01/17		01/18		01/19		01/20		01/21		01/22		01/23		01/24			
土		日		月		火		水		木		金		土			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Waist 🌟		Basic 🌟				Back & Arm 🌟		Waist 🌟				Stretch & Conditioning 🌟		Pilates Barre			
RENA.H		Kaho.Y				RENA.H		RENA.H				Kazuki.I		Kaho.Y			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌟		Hip & Leg 🌟				Hip & Leg 🌟		Release&Strength				Basic 🌟		Back & Arm 🌟			
Kaho.Y		Kazuki.I				Kazuki.I		Kazuki.I				Kaho.Y		RENA.H			
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌟		Pilates Barre				Waist 🌟		Back & Arm 🌟				Hip & Leg 🌟		Basic 🌟			
RENA.H		Kaho.Y				RENA.H		RENA.H				Kazuki.I		Kaho.Y			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Body Balance		Release&Strength				Basic 🌟		Stretch & Conditioning 🌟						Waist 🌟			
Kaho.Y		Kazuki.I				Kazuki.I		Kazuki.I						RENA.H			
close		close		close		close		close		close		close					
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Back & Arm 🌟				Release&Strength		Waist 🌟		Release&Strength		Waist 🌟		Body Balance					
RENA.H				Kazuki.I		RENA.H		Kazuki.I		RENA.H		Kaho.Y					
close				close		close		close		close		close					
								19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
								Pilates Barre		Body Balance							
								Kazuki.I		Kaho.Y							
								20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
								Stretch & Conditioning 🌟		Back & Arm 🌟							
								Kazuki.I		RENA.H							

pilatesK シーナナ青森		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール											
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Waist 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️		Body Balance	Back & Arm 🏋️							
RENA.H		Kaho.Y	インストラクター未定		Kaho.Y	RENA.H							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Hip & Leg 🏋️							
インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H		Kazuki.I	Kazuki.I							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm 🏋️		Body Balance			Basic 🏋️	Waist 🏋️							
RENA.H		Kaho.Y			Kaho.Y	Kaho.Y							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00						
Basic 🏋️							Release&Strength						
インストラクター未定							Kazuki.I						
close							close	close	close	close			
											17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	Pilates Barre			Basic 🏋️							Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pilates Barre
	Kazuki.I			インストラクター未定							Kazuki.I	RENA.H	Kaho.Y
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00	close	
	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️							Pilates Barre		
	インストラクター未定		Kazuki.I	インストラクター未定							Kazuki.I		
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
	Hip & Leg 🏋️	Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🏋️									
	Kazuki.I	Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H									

 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。